INCONTRI
Meditare la morte per abitare la vita

Un monaco tanatologo e un giovane meditante: due voci, un'unica sete di silenzio

a cura di Giuseppe Bonfanti

Viviamo in una civiltà che ha rimosso la morte dal proprio orizzonte quotidiano. Eppure migliaia di persone, soprattutto giovani, si avvicinano alla meditazione cercando pace, senso, profondità - riannodando inconsapevolmente il filo del memento mori che per secoli ha accompagnato monaci e fedeli verso una vita più autentica. Due voci raccolgono questo filo: padre Guidalberto Bormolini, monaco camaldolese, tanatologo, liutaio e fondatore della comunità TuttoèVita; e Nicola Luzzana, ventiquattro anni, che ha scoperto la meditazione cristiana in un corso a Mozzo nella tradizione di John Main e padre Freeman.
Li abbiamo incontrati separatamente, con la stessa domanda di fondo: è possibile riscoprire nella pratica meditativa una via di trasformazione spirituale che ci prepari all'appuntamento con la nostra finitezza?

I
Porsi come coppa sotto la sorgente del divino
Conversazione con Guidalberto Bormolini

La meditazione è ovunque: app, centri benessere, programmi aziendali. Eppure lei – liutaio, monaco, tanatologo – sostiene che il suo vero fine viene sistematicamente tradito. Qual è?
GUIDALBERTO B.: La meditazione tocca tutte le dimensioni della persona - corpo, psiche e spirito - e per questo ha unificato i miei percorsi apparentemente distanti: costruire uno strumento musicale, accompagnare un morente, pregare nel silenzio di una cella monastica sono gesti di un'unica attenzione contemplativa. Ma oggi la si vende come strumento per potenziare concentrazione e produttività. Per me questo è un effetto secondario. Il fine della meditazione è l'apertura alla grazia divina.
C'è una frase bellissima di Ramakrishna: «Io non voglio diventare miele, io il miele lo voglio gustare». Il mistico indù non desidera fondersi nel divino: desidera amarlo, incontrarlo, gustarlo. Non una tecnica, ma una relazione.

Come si propone questa meditazione autentica senza cadere nella trappola del narcisismo spirituale, di chi medita solo per sé?
GUIDALBERTO B.: Bisogna creare luoghi dove si incontrano persone che vivono con principi di amore e di cura. Quando domandano «Dove trovi questa forza?», la risposta è che ci poniamo come coppa in meditazione sotto la sorgente del divino.
Ma attenzione: l'amore esclusivo per sé stessi è narcisismo spirituale; l'amore esclusivo per l'altro, ignorando sé, conduce al burnout.
La saggezza del Vangelo dice «Ama il prossimo tuo come te stesso»: il come te stesso è parte essenziale del comandamento. Dobbiamo nutrirci per nutrire – sapendo che non siamo noi la sorgente.

La morte: per lei non è il nemico, ma una porta. Come accompagna chi è prossimo al grande passaggio?
GUIDALBERTO B.: Vogliamo che le persone capiscano che non siamo soltanto un corpo: siamo corpo, psiche e spirito in funzione di un viaggio. Il corpo fisico è il veicolo con cui andiamo verso il cielo. Se invecchiando perdiamo pezzi, è come un missile che deve

raggiungere il cielo: se non va a pezzi precipita, ritirato verso il basso dalla gravità. Più ti alzi, più perdi pezzi. Se insegniamo che la morte è la porta aperta verso un altro regno, e non la fine della vita, diamo la più grande risorsa che un essere umano possa avere. Quando abbandoniamo il veicolo è perché abbiamo raggiunto la meta del viaggio.

Durante la serata di Seriate è emersa una distinzione netta tra pace e comfort. In un'epoca di pensiero binario, quale via resta?
GUIDALBERTO B.: Il comfort è assenza di disturbo. La pace è tutt'altra cosa: richiede l'incontro col limite, col dolore, col trauma. Non c'è Pasqua senza Venerdì Santo - non esiste un'app che ti manda direttamente nella zona risurrezione. Noi dobbiamo fare la nostra parte, tutta, come insegna Crisostomo: tutto per la salvezza come se dipendesse solo da noi, sapendo che fa tutto lo Spirito. Se l'amore è la cosa più importante sulla faccia della terra, più importante dell'amore è la libertà, perché ne è la premessa. Da liberi dobbiamo scegliere di cambiare dentro di noi affinché il mondo cambi. La pace non è assenza di guerra: è un'avventura da costruire.
E questo nessuno ce lo può portare via.

II
Maranathà: una zona di silenzio

Conversazione con Nicola Luzzana, ventiquattro anni

Se Bormolini è la voce del monaco che ha attraversato decenni di pratica, Nicola Luzzana è la voce di chi sta cominciando. La sua testimonianza è preziosa perché non viene dalla cattedra, ma dal banco: il racconto di chi impara a fare silenzio in un mondo che urla.

Meditazione cristiana: cosa intendi esattamente, e in cosa consiste concretamente la tua pratica?
NICOLA LUZZANA: È un tipo di preghiera antichissimo, che nasce dai Padri del deserto nel IV secolo e arriva a noi attraverso John Main e padre Freeman. Gesù stesso è il modello: i Vangeli raccontano come si ritirasse in luoghi deserti per pregare in silenzio. Non è un'importazione dall'Oriente: è un ritorno alle radici. La pratica in sé è di una semplicità disarmante: siediti in silenzio e ripeti il mantra.
Ma semplice non significa facile. I pensieri vanno trattati come nuvole: arrivano, li si osserva, li si lascia passare – non si scacciano. Si torna al mantra senza giudicarsi.

Che differenza c'è tra pregare e meditare? E che ruolo ha il corpo?
NICOLA LUZZANA: La differenza principale è il silenzio. Siamo abituati a pregare con le parole; nella meditazione ci si svuota e si ascolta ciò che il Signore ha da dirci. L'una non esclude l'altra: ci deve essere alternanza tra preghiera e contemplazione. Quanto al corpo, dopo dieci minuti arrivano i dolori, i formicolii, e bisogna accoglierli senza reagire.
È un'educazione alla pazienza che comincia dalle ginocchia e poi si estende a tutta la vita. Il corpo è davvero il primo maestro di silenzio.

Bormolini mette in guardia dal narcisismo spirituale. Tu hai notato cambiamenti concreti nella vita quotidiana? E che peso ha la comunità?
NICOLA LUZZANA: La meditazione smussa quei comportamenti spigolosi: aiuta a non reagire impulsivamente, a prendersi tempo prima di decidere.
Mi piace pensarla come un allenamento per il carattere.
E la comunità ha un peso enorme: sapere che ci sono altre persone ti sprona a continuare quando arrivi a fine giornata stanco. Non si medita veramente da soli.

Ultima domanda, che riannoda il filo con Bormolini: la meditazione ti ha cambiato lo sguardo sulla sofferenza e sulla morte?

NICOLA LUZZANA: Non ti dà risposte pronte. Ti dà strumenti per affrontare la sofferenza nel modo giusto: ti insegna che non devi scappare, che puoi stare fermo davanti a ciò che fa paura.

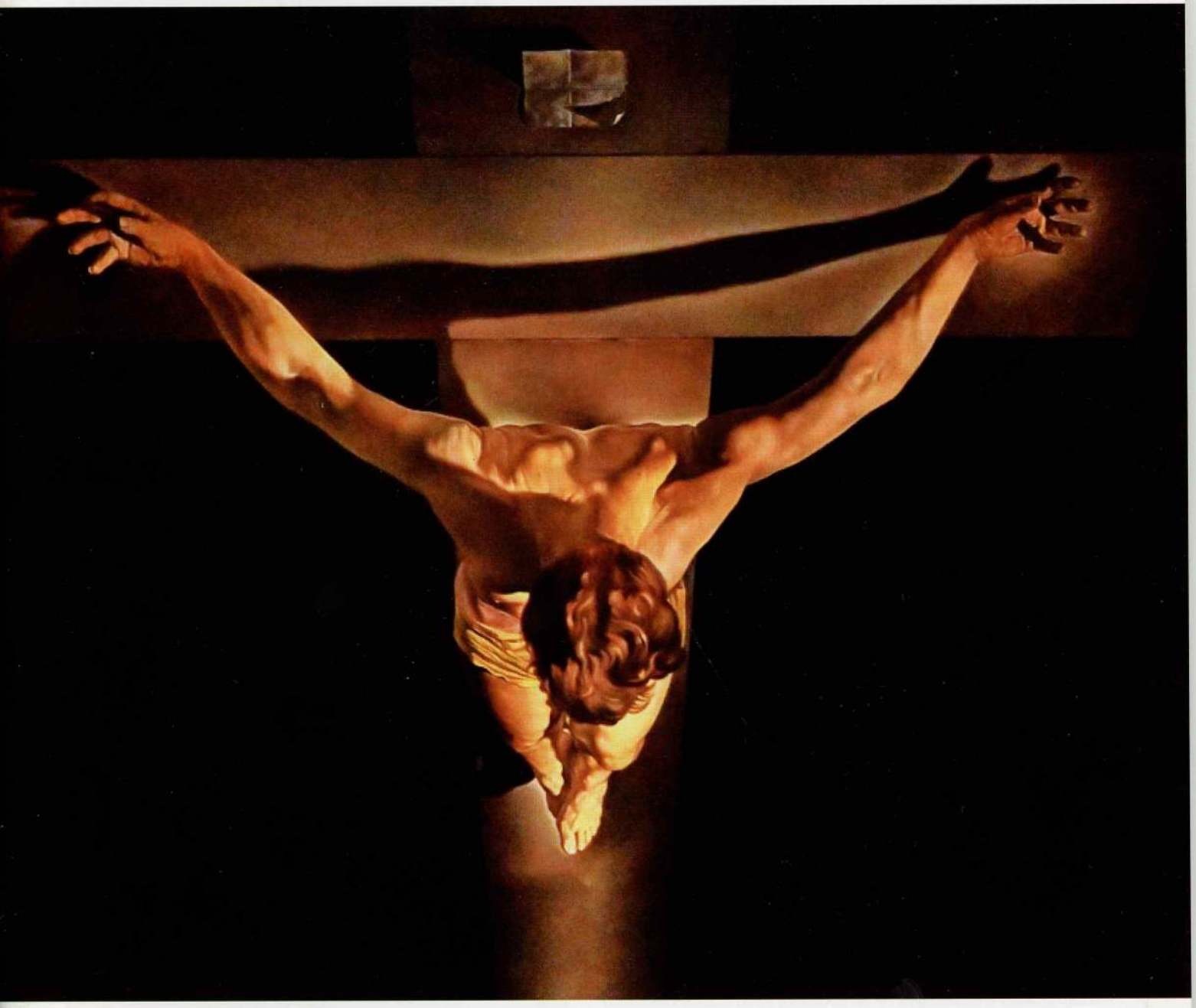
La parola che mi accompagna è Maranathà - aramaico per «Vieni, Signore Gesù» - che nella ripetizione diventa suono, respiro, attesa. Non è un pensiero sulla fede: è la fede che si fa silenzio.

Se dovessi riassumere in una frase: in un mondo bombardato di stimoli, la meditazione ti insegna a fermarti e dedicare tempo all'ascolto a cui non siamo più abituati. E in quel silenzio, qualcosa ti viene incontro.

Due voci, due età, un'unica scoperta: che il silenzio non è vuoto ma pienezza, che la morte non è il nemico ma sorella, che la pace non è comfort ma attraversamento. L'anziano monaco e il giovane meditante si incontrano là dove le parole cedono il passo all'ascolto - in quella zona sicura che Nicola riconosce con la freschezza dell'esperienza nuova e che Bormolini ha saputo, in una vita intera, trasformare in dimora.

VOCE DI SERIATE

Mensile della Comunità Parrocchiale di Seriate
marzo 2026 | Anno LXX



Cose d'ogni giorno

Medito quindi sono